



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Lic. en Ciencias de la Salud

Lic. en Actividades Físicas y Deportivas

Relación entre la actividad física la ansiedad y la depresión

**USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR**

Tesis de Grado

Autor: Grandi David Matías

Tutor: Menéndez Martin

Año 2011

Índice

4. Introducción	5
4.1. Área	5
4.2. Tema	5
4.3. Título	5
4.4. Problema	5
4.4.1 Enunciado	5
4.4.2 Antecedentes	5
4.4.3 Justificación	6
4.5. Preguntas de investigación	7
4.6. Objetivos	7
4.7. Materiales y métodos	8
4.8. Población y muestra	8
4.9. Tiempo y espacio	8
5. Marco teórico	8
5.1. Relación entre la actividad física y el estado de ánimo	8
5.2. Sedentarismo	11
5.2.1. Clases de sedentarismo	15
5.2.2. Grados	16
5.2.3. Efectos	16
5.3. Estado de animo	19
5.3.1. Tipos de estado de ánimo	20
5.3.2. Trastornos de ansiedad	25
5.3.3. Trastornos de angustia	33
5.4. Escala de H.A.D.	43

5.5. Actividad física	44
5.5.1. Ejercicios aeróbicos	45
5.5.2. Ejercicios anaeróbicos	46
5.5.3. Ejercicios de fuerza	46
5.5.4. Ejercicios de flexibilidad	49
5.6. Método Pilates	62
5.6.1. Origen del método Pilates	62
5.6.2. Filosofía del método Pilates	66
6. Desarrollo	82
6.1. Hipótesis	82
6.2.1. Hipótesis nula	82
6.3. Variables	82
6.4. Diseño de investigación	82
6.5. Clasificación de investigación	82
7. Resultados y análisis de datos	82
8. Conclusiones	86
9. Recomendaciones	87
10. Anexo	88
11. Bibliografía	90



Agradecimientos

Por medio de la presente, es mi objetivo expresar mi más sincero agradecimiento a las personas que con su guía, apoyo, exigencia y calidad docente han contribuido a mi formación y desarrollo, no solo de alto nivel académico sino también personal, permitiendo que hoy pueda insertarme y competir en el campo profesional con las mejores herramientas posibles. Antes que nada quisiera darle las gracias a la señora directora de la carrera de la Licenciatura en Actividad Física y Deportes de la Universidad del Salvador, Blanca Tobias. Por brindarme ayuda no solo durante la realización del trabajo de investigación sino a lo largo de los 4 años de carrera. De la misma manera quiero agradecerle al profesor de metodología y directora de la tesis, Mariano Bonolino que siempre me brindo su ayuda en todo momento, ya que sin él no podría haber llegado a finalizar la tesis.

Para ir terminando quiero darle infinitas gracias también a mi tutor Martin Menendez, quien fue un pilar importantísimo para el desarrollo del trabajo, brindándome siempre sus conocimientos, materiales y herramientas para poder llegar a concretar el objetivo. A su vez debo agradecer a aquellos profesionales que brindaron su ayuda y aportes para la realización de este estudio en sus distintas especializaciones como son: la Licenciada en Psicología Jennifer Weihl, el Licenciado en Actividad Física y deportes Juan Emilio Buzzi y el Doctor Cornu, y la Lic. Blanca Rizzo

4 Introducción

4.1 Área: Psicología deportiva

4.2 Tema: Actividad física y estados de ánimo

4.3 Título: Relación entre la actividad física la ansiedad y la depresión

4.4 Problema

4.4.1 Enunciado: ¿Existe relación entre la práctica de actividades físicas tales como Pilates sobre la ansiedad y la depresión?

4.4.2 Antecedentes: Los siguientes estudios se llevaron a cabo investigando en distintas áreas la relación que existe entre la actividad física y los estados de ánimo:

Efecto agudo en el estado de anímico del adulto mayor al realizar ejercicios con pesas a diferentes intensidades, para aplicarla como tratamiento en dicha población.¹

Conclusiones

Las investigación como tal tiene como valor agregado que sus resultados pueden ser garantizados específicamente para adultos mayores que no tienen riesgo coronario y están libres de enfermedades articulares severas, ya que todo esto es apoyado por las diferentes investigaciones que se han realizado alrededor del mundo, donde se recomienda el ejercicio supervisado para esta población. Como limitante esta el caso que puede haberse utilizado mayor población y que en realidad, son pocas en el cantón que tiene acceso a disfrutar de un programa como estos que les genera satisfacción y que sea supervisado por un profesional. El ejercicio con pesas a intensidades de 30% y 70% de 5 RM, para adultos mayores no produce diferencia significativa en fuerza (Kaver 1992). En la parte psicológica se encontró diferencias entre esas intensidades, cuando se midió la retención a los 30 y 60 minutos de terminado el ejercicio, pero

¹ Lic. R. M. Arava, M. A. Coto Vega; Efecto agudo en el estado anímico del adulto mayor al realizar ejercicios con pesas a diferentes intensidades, para aplicarla como tratamiento en dicha población; página web http://www.intersedes.ucr.ac.cr/pdfs_07/07-art_10.pdf; rescatado de la red mundial el día 24/04/2008

inmediatamente después del ejercicio, ambas intensidades provocan beneficio.

Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. Los resultados de este estudio demuestran que el programa de entrenamiento empleado produce apenas cambios en las dimensiones de estado de ánimo estudiadas.²

Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados³

RESUMEN: Este trabajo presenta un análisis de los factores psicológicos asociados a un tipo concreto de actividad físico-deportiva que en los últimos años ha sufrido un importante auge: Las actividades físico deportivas desarrolladas en un entorno natural. Tomando inicialmente, como punto de partida algunos planteamientos teóricos desarrollados al respecto en la literatura especializada (Martin y Priest, 1986), efectuamos un estudio teórico-conceptual en referencia a las implicaciones de la práctica de este tipo de actividad deportiva sobre la salud y la calidad de vida, definiendo para ello los elementos que caracterizan a este tipo de actividades: riesgo-desafío, variedad-diversidad, diversión y superación personal. Finalmente se abordan los posibles efectos psicológicamente beneficiosos que pueden derivarse de su práctica. Entre las conclusiones aportadas, consideramos que esta tipología de práctica físico-deportiva -debido a sus propiedades de carácter motivacional-, es una alternativa con amplias posibilidades dentro del ámbito de la actividad física y su relación con la salud.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

4.4.3 Justificación: El presente trabajo resulta conveniente dado que pretende comprobar la relación mutua que existe entre la práctica de actividad física y los estados de ánimo y su retroalimentación. Y a su vez se busca comprobar si existe diferencia en los estados de ánimos con respecto al tipo de actividad física realizada. Dado que en la actualidad, se considera a la depresión como una de las principales enfermedades del siglo XXI, generalmente

² E. González Bono, J. M. Núñez, A. Salvador; Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias; página web
<http://www.psicothema.com/pdf/120.pdf>; rescatado de la red mundial el día 26/04/2008

³ J. Palma, A. Martín, Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados; página web
<http://ddd.uab.cat/pub/revsidep/19885636v6n2p147.pdf>; rescatado de la red mundial el día 28/08/08

acompañada de un gran estado de estrés, que se puede ver reflejado en la ansiedad. A su vez el sedentarismo se ha generalizado en la sociedad, debido a que la vida cotidiana nos lleva a realizar cada vez menos actividades físicas, ya sea por una demanda horaria o por sus comodidades que con sus avances tecnológicos nos facilita. De conseguir un buen resultado, este trabajo servirá a Licenciados en Actividad física, Profesores de Educación física; Psicólogos; Psiquiatras y Agentes de Salud. El estudio se realizara sobre la población en general, para luego poder aplicarlos sobre personas que padezcan trastornos en el estado de ánimo. Una vez demostrada la relación entre estos factores se pretende incentivar a la utilización de la práctica de actividad física, más adecuada. Como una herramienta más dentro de la terapia, y rehabilitación en personas que sufren trastornos en los estados de ánimo

4.5 Preguntas de investigación: ¿Existe una influencia de la práctica de actividad física sobre el estado de ánimo generando cambios en el mismo?

¿El sedentarismo puede ocasionar trastornos en el estado de ánimo?

¿Existe diferencia de esta influencia generada por la práctica de actividad física, sobre el estado de ánimo; según el tipo de actividad física realizada?

4.6 Objetivo

4.6.1 General: Determinar el nivel de relación entre la práctica de actividad física tal como Pilates, sobre los índices de ansiedad y de depresión.

4.6.2 Específicos: Analizar los cambios ocasionados en el estado de ánimo generados por la actividad física, sobre los índices de ansiedad y la depresión.

Evaluar la influencia sobre los índices de ansiedad y de depresión.
Ocasionados por la práctica de Pilates

Analizar si las personas que realizan Pilates, presentan diferencias en los índices de ansiedad y depresión con respecto a los sedentarios.

4.7 Materiales y métodos: Se utilizara un test de psicología auto administrado, que mide valores de ansiedad y depresión. Este test es una escala de auto evaluación conocido como escala Hospitalaria de Ansiedad y depresión. De los 14 ítems de la escala, 7 miden la ansiedad y 7 la depresión, cuya frecuencia e intensidad ha de ser evaluada en una escala Lickert de 4 puntos (valorables de 0 a 3). Administración: El encuestado ha de elegir cada ítem entre cuatro opciones de respuestas. Ha de indicársele que su tarea consiste en evaluar la frecuencia o intensidad que ha experimentado durante la ultima semana los síntomas a los que se hace referencia cada una de las 14 afirmaciones que componen la escala, aunque estas aparezcan formuladas en tiempo presente. Puesto que las categorías de respuesta no son iguales para todos los ítems, conviene asegurarse de que el paciente las diferencie con claridad

4.8 Población: Población sedentaria del barrio de Belgrano, población que realiza Pilates en Pilates Contrology Studio, ubicado en Belgrano.

4.8.1 Muestra: 10 individuos que practican Pilates, y 10 sedentarios del lugar indicado, elegidos al azar simple de entre la población total.

4.9 Tiempo y lugar: Casos estudiados entre enero del año 2011 y julio del año 2011, Buenos Aires, Capital Federal.

4.10 Limitación y delimitación: La investigación se puede llevar a cabo ya que se dispone del tiempo necesario como así también el espacio y los recursos.

4.11 Tipo de investigación: Comparativo Correlacional

5. Marco Teórico

5.1 Relación entre la actividad física y el estado de ánimo

El sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud.

La importante contribución del ejercicio físico al bienestar general del organismo es ampliamente reconocido tanto por la comunidad científica como por la población en general. Numerosos estudios han puesto de manifiesto la relación entre la práctica del ejercicio físico y la disminución de las enfermedades coronarias, su efectividad como método de control de peso o en la prevención y tratamiento de dolores de espalda para citar a algunos de ellos. Un paso significativo en los últimos años ha sido el creciente interés dentro del ámbito de la psicología por el estudio de los efectos psicológicos del ejercicio físico y su aplicación en la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales. Los resultados de un amplio número de investigaciones permiten afirmar, por una parte, que el ejercicio físico es una conducta manifiesta a merced de factores motivacionales y, por otra, que la práctica de ejercicio físico tiene consecuencias beneficiosas a corto y largo plazo que constituyen un factor importante en la motivación al propio ejercicio y contribuyen significativamente a la salud mental de las poblaciones clínicas y no clínicas.

A pesar de la ausencia de estudios longitudinales y de que en muchos casos la relación entre el ejercicio físico, en especial el de tipo aeróbico, y la salud mental es poco más asociativa, existen tres áreas en las que este vínculo parece relativamente sólido: a_ en la reducción de la ansiedad y de la depresión, b_ en el incremento de los sentimientos de autoestima y en particular de aquellos relacionados con la apariencia física y c_ en la mejora de la capacidad para afrontar el estrés psicosocial.

A juzgar por la evidencia, existen varios mecanismos posibles a través de los cuales un individuo puede beneficiarse psicológicamente del ejercicio. Los estudios sobre este tema proceden de fuentes diversas dentro del dominio de la psicología e incluyen investigaciones psicofisiológicas, como por ejemplo, la relajación muscular, efectos termogénicos y cambios en las ondas cerebrales, la liberación de opiáceos endógenos, y explicaciones desde el punto de vista de la psicología social sobre la mejora de la autoestima y la percepción de la eficacia. En un intento por resumir los resultados de estas investigaciones, el American National Institute of Mental Health (Morgan & Goldston) hizo pública una

declaración de consenso sobre los que actualmente se conoce sobre lo que es necesario investigar para avanzar en este campo. Lo que se conoce:

El nivel de fitness se relaciona positivamente con el bienestar físico y psíquico

El ejercicio físico ha sido asociado con la reducción de respuestas emocionales ante el estrés, como por ejemplo el estado de ansiedad.

La ansiedad y la depresión son síntomas frecuentes de exceso de estrés mental. El ejercicio físico ha sido asociado a la reducción de niveles leves y moderados de ansiedad y de depresión

Se ha observado que la práctica continuada de ejercicio físico se relaciona con la reducción de algunos comportamientos neuróticos y del patrón A de conducta

El ejercicio físico adecuado da como resultado la reducción de varios índices de estrés tales como la tensión neuromuscular, los latidos en periodo de reposo y la secreción de algunas hormonas que regulan la respuesta al estrés

En general los profesionales de la salud mental coinciden en afirmar que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y en ambos sexos

Las personas físicamente sanas que requieren medicación psicotrópica pueden practicar ejercicio físico bajo supervisión médica

Lo que debe ser objeto de mayores investigaciones:

El ejercicio moderado se ha mostrado efectivo en la reducción inmediata de la tensión neuromuscular en personas de edad avanzada. Son necesarios estudios adicionales que comparen el ejercicio con las benzodiacepinas ansiolíticas.

La importancia del ejercicio físico en la prevención primaria de los trastornos físicos y mentales.

Los efectos del ejercicio físico en la rehabilitación de personas con trastornos físicos y mentales.